

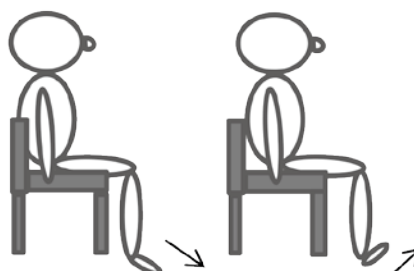
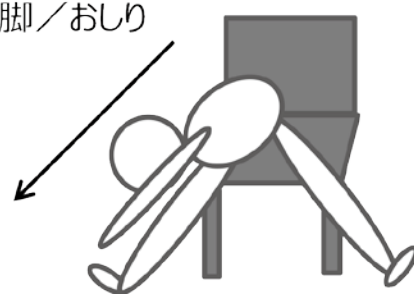
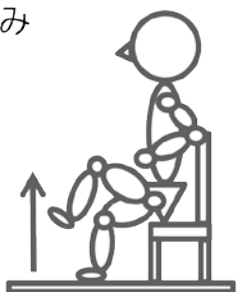
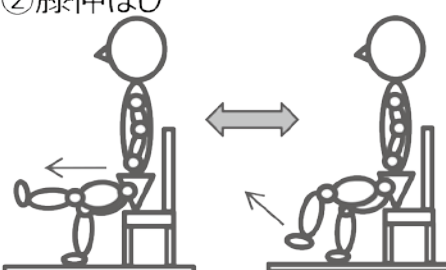
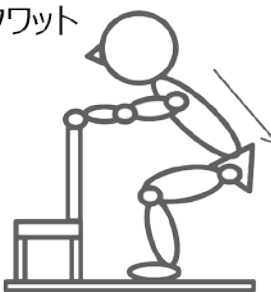
# LIC ウェルネスゾーンから簡単にできる筋トレをご紹介します！

## おうちでトレーニング

### ★運動により免疫力もアップします！

足の筋肉を動かすと、ポンプ作用でより快適に全身の血液を循環させることができます。

運動により体がポカポカし体温が上昇するので、ウイルスに対する免疫力も増加します！！

準備運動		
ひとつのポーズを 30 秒キープ。筋肉をじっくりと伸ばしましょう！ 運動の前後、または 1 日 2 回（朝/晩）行くと効果的！		
<b>すね／ふくらはぎ</b>  足首を伸ばす 手前に起こす	<b>背中</b>  体の前で手を組んで、背中を丸めながら手を出す	<b>脚／おしり</b>  足を開いて座り、体をひねりながら足のつま先方向に体を倒す。反対側も！
筋力トレーニング		
筋肉を使ってエネルギーを消費しましょう！ ②③はゆっくり8秒声を出してカウントしましょう。週に3日以上が目標!!!		
<b>①足踏み</b>  【効果：全身運動】 30 秒×3 セット ○イスに浅く腰かけ、背筋を伸ばす ○リズムカルに足を動かす ○足の裏全体で床を踏む	<b>②膝伸ばし</b>  【効果：ももの前】 10 回×3 セット ○イスに浅く腰かけ、背筋をのばす ○片足をゆっくりと前方向に伸ばす ○ひざの位置を変えずに伸ばす ○ゆっくりと足を戻し連続で伸ばす	<b>③スクワット</b>  【効果：下半身】 10 回×3 セット ○足を肩幅に開く ○イスに腰かけるように、ゆっくりおろす ○ひざがつま先より前にでないように ○体重がかかと側にかかるように

監修：ミズノスポーツサービス株式会社

### ■問合せ■

● LIC ウェルネスゾーン ☎ 072-958-0711 ● 地域包括支援課ウェルネス推進室 ☎ 072-947-3825 (直通)  
市ウェブサイトにて掲載および LIC ウェルネスゾーンでも配布しております。